

脳卒中の最大の原因

高血圧を予防しましょう

高血圧ってどんな状態なの？

血圧は、心臓から押し出される血液が血管を通るときにかかる圧力です。
血圧が高いと、血管は強い圧力によりダメージを受け続けて、だんだん硬くもろくなっていき、ある日突然、命に関わる病気を引き起こします。

高血圧の診断基準

分類	最高血圧	最低血圧
家庭血圧 ¹⁾	135mmHg以上	85mmHg以上
診察室血圧 ²⁾	140mmHg以上	90mmHg以上

1) 家庭で測った血圧値 2) 健診や医療機関で測った血圧値

「脈圧」について

最高血圧と最低血圧の差を「脈圧」と言い、動脈硬化が進むと、この値が大きくなってきます。脈圧が**60mmHg以上**ある方は、注意するようにしましょう。

高血圧だとどんな病気になるの？

心臓病

- 冠動脈の血流が悪くなり胸が痛くなる**狭心症**
- 血管が詰まり心臓の一部が壊死する**心筋梗塞**
- 心臓の機能が低下する**心不全**

腎臓病

- 腎臓の機能が低下する**慢性腎臓病(CKD)**
- 慢性腎臓病(CKD)がさらに進行し、人工透析や腎臓移植が必要になる**腎不全**

高血圧は「**サイレントキラー**」と呼ばれています。**自覚症状が無い**ままいつの間にか動脈硬化が進み、ある日突然様々な病気を引き起こします。

さらに、**脂質異常**や**高血糖**が合わさると、動脈硬化がより加速します。

脳卒中

- 血管が詰まる**脳梗塞**
- 血管が破れる**脳出血、くも膜下出血**

脳出血

くも膜

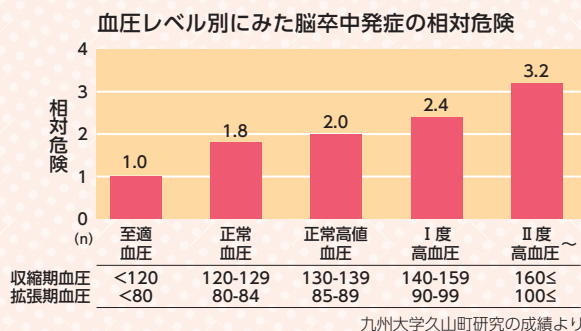
くも膜下出血

脳梗塞

栃木県民は高血圧の人が多い？

- 男性の3人に1人以上、女性の4人に1人以上**が高血圧で、年齢が上がるとともに割合は高くなっています。(H28年度県民健康・栄養調査)
- 脳卒中の**死亡率**が、**男性が全国ワースト4位、女性が全国ワースト2位**です。(H27年人口動態統計)
- 約4人に1人**が、脳卒中心臓病で亡くなっています。(R3年人口動態統計)
- 要介護度4又は5**になった原因は脳卒中が**1位**となっています。(R2年国民生活基礎調査)

血圧が上がると脳卒中になる危険度は上昇します。



栃木県

監修：荻尾 七臣
自治医科大学附属病院循環器センター長

高血圧にならないための生活習慣

高血圧にならないためには、**生活習慣の改善**が最も重要です。

特に、**減塩**や**肥満解消**は血圧を下げるためにはとても効果的なので、積極的に取り組みましょう。

血圧を下げるための5つの生活習慣

1 減塩

食塩のとり過ぎは高血圧の大きな原因です。調味料をかけすぎない、ラーメンのスープは残すなど、日頃の食生活で減塩を心掛けましょう。

また、野菜や海藻、きのこなどに多く含まれるカリウムは、余分な塩分を体外に排出する働きがあるので、積極的に摂取しましょう。

かけすぎ
注意!



食塩は控えめに!

食塩摂取量の目標

男性7.5g未満/日*

女性6.5g未満/日*

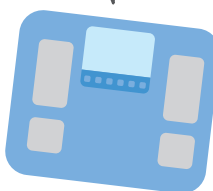
栃木県民の食塩摂取量(20歳以上)
は、男性10.7g、女性9.1g!

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

2 肥満解消

食べ過ぎや運動不足による肥満は、高血圧・脂質異常・高血糖を招きます。毎日体重を測り、体重を管理しましょう。

毎日測ろう!



BMIで肥満判定

(BMIは、肥満度を測る指標です。)

$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

普通体重: 18.5~25未満

栃木県民は、男性の約3人に1人、女性の約4人に1人が肥満(BMI25以上)であり、全国値を上回っています。

3 運動

適度な運動(ウォーキング等)は血流を良くし、血圧を下げる効果があります。また、血管がやわらかくなるため、動脈硬化の予防につながります。



栃木県民は歩かない?

栃木県民の平均歩行数は、全国値と比べると少ないのが現状です。

近くへの移動は車を使わず歩く、エレベーターを使わず階段を利用するなど、日頃から意識的に歩くようにしましょう。

4 禁煙

たばこを吸うと血管が収縮し、血圧が上昇します。また、たばこの煙に含まれる一酸化炭素は、血液中の酸素を減少させ、血管にダメージを与えます。



喫煙は百害あって一利なし

栃木県民の喫煙率は、男性が36.9%、女性が9.6%で、減少傾向にありますが、全国値よりも高い状況です。喫煙は、がん・脳卒中・心臓病などの原因となりますので、健康のために1日でも早く禁煙しましょう。

5 節酒

お酒の飲み過ぎは血圧を上昇させます。飲み過ぎには気を付けて、週に2日程度は休肝日を設けましょう。



1日分のアルコールの適量とは?

厚生労働省の示す指標では、1日分のアルコールの適量は、「純アルコール20g程度」までとされています。

お酒の量で言うと

ビール500ml(中瓶1本)まで、ワイングラス2杯弱まで、焼酎1/2合まで、日本酒1合まで

家庭でも血圧を測りましょう！

血圧は生活習慣や体調、時間帯、気温などによって上下するため、年に1回健診などで血圧を測るだけでは、血圧管理としては不十分です。

血圧管理は、まず自分の血圧の傾向を知ることから始まります。家庭で血圧を測り、記録を付けてみると、自分の血圧がどんなときにどのように変化しているかが分かります。

家庭血圧の正しい測り方

- ①測定時刻** 朝：起床して1時間以内。排尿後、朝食や服薬の前に測る。
夜：就寝前に測る。
- ②測定回数** 朝と夜それぞれ2回ずつ測る。(2回測った平均値を記録する。)
- ③測定方法**

二の腕に腕帯(カフ)を巻くタイプの場合は、素肌か薄手の肌着の上から巻く。

いつも同じ側の腕で測る。



測定中はしゃべりしない。

寒くない環境で測る。

腕を机の上に乗せ、心臓と二の腕が同じ高さになるようにし、手のひらを上に向けて開く。

机に血圧計を置き、座って1~2分安静にしてから測る。

家庭血圧の高血圧診断基準

最高血圧 **135mmHg**以上又は

最低血圧 **85mmHg**以上

健診よりも家庭血圧

最近の研究で、脳卒中や心筋梗塞などの発症を予測するには、健診や医療機関で測る「診察室血圧」よりも、家庭で測る「家庭血圧」の方が優れていることが分かってきました。

このため、日本高血圧学会のガイドラインでも、**診察室血圧よりも家庭血圧を優先**することとしています。

「白衣高血圧」と「仮面高血圧」

家庭で血圧を測ると正常なのに、健診や医療機関で血圧を測ると緊張などにより高血圧になってしまう方がいます。これを「**白衣高血圧**」と呼びます。

また、それとは逆に、健診や医療機関で血圧を測ると正常なのに、家庭で血圧を測ると高血圧になる場合を、「**仮面高血圧**」と呼びます。

さらに、早朝だけ血圧があがる「**早朝高血圧**」や夜に血圧が上がる「**夜間高血圧**」など、様々なタイプの方がいます。

自分の血圧のタイプを知るためにも、家庭で血圧を測定し、記録する習慣を付けましょう。

A cartoon illustration of a man with dark hair and a sad expression, standing next to a hot tub. The hot tub is filled with blue water and has white steam rising from it. The background is a simple outdoor setting with a blue sky and green grass.

ヒートショックって なに？

特に冬場は、屋内外の気温差が大きく、また、屋内であってもリビングと浴室・脱衣所・トイレなどの気温差が大きくなりやすいため、注意が必要です。

ヒートショックを 防ぐために

また、熱い風呂に入ったり長風呂したりするのも血圧急変の原因になることがあります。お湯の温度は41℃以下に設定し、つかる時間は10分以内を目安にしましょう。



モーニングサージってなに？

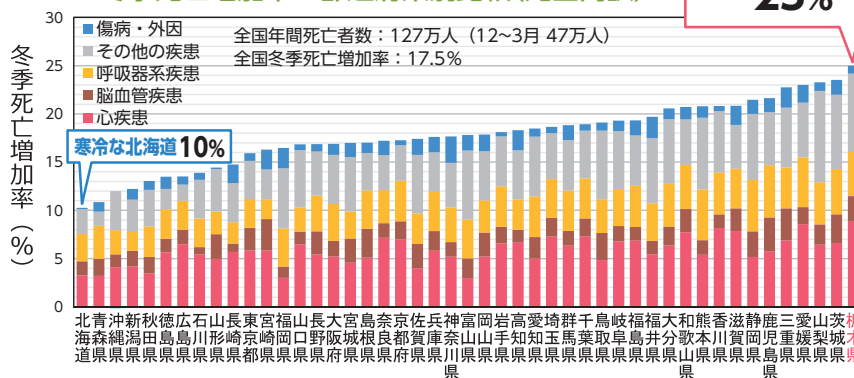
通常、血圧は1日の中でゆるやかに変動しており、朝に高くなり夜に低くなりますが、**朝目覚める前後に急激に血圧が上昇する場合があります、この現象を「モーニングサージ」と呼んでいます。**午前中は、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす「血栓」が体内にできやすい時間帯でもあるため、脳卒中や心筋梗塞の発症リスクがぐんと高まります。

**モーニングサージ
がある方が
気を付けること**

モーニングサージがある方は、**朝に血圧が上がるようなことをしないことが重要**です。特に冬場はヒートショックにも注意し、朝布団から出るとき、ゴミ出しや新聞を取るために外に出るとき、朝風呂に入るときなどは急激な温度変化に注意しましょう。また、朝は激しい運動はなるべく控えましょう。

栃木県は、**冬季の死亡増加率が全国で最も高く**、死因別の内訳を見ると、**脳卒中や心臓病の冬季死亡増加率も全国で最も高い**というデータがあります。様々な原因があると考えられますが、ヒートショックやモーニングサージにも注意しましょう。

温暖な栃木県
25%



厚生労働省：人口動態統計（2014年）都道府県別・死因別・月別からグラフ化
 （出典：国土交通省「住宅の断熱化と居住者の健康への影響に関する調査の中間報告～スマートウェルネス住宅等推進事業の調査の実施状況について～」より抜粋）